ESPECIALIDADES DE COREA

ESPECIALIDADES DE COREA

Ediciones en Lenguas Extranjeras
RPD de Corea
111 de la era Juche (2022)

PREFACIO

Corea, llamada tierra de tres mil ríes con montes y ríos pintorescos, tiene muchas especialidades.

La nación coreana que ostenta una historia de cinco mil años ha venido utilizando, de acuerdo con su constitución física y gusto, las materias naturales entre otros el *insam* Coryo de Kaesong conocido a escala mundial.

De aquellas especialidades que muestran la inteligencia y el talento de los coreanos, hay cosas ampliamente conocidas en el mundo por la rareza, la peculiaridad y la elegancia.

El libro presenta parte de ellas.

ÍNDICE

Comida ····· 3

***Kuksu* de Pyongyang en caldo frío** ····· 3
***Onban* de Pyongyang** ····· 6
Yakbap ····· 8
Tok ····· 10
Sopa de mújol del río Taedong ····· 15
Sinsollo ····· 17
Samgyethang ····· 20
Kimchi ····· 22
Licor de Pyongyang ····· 28

Otras especialidades ····· 30

***Insam* Coryo de Kaesong** ····· 30
Hongo de pino del monte Chilbo ····· 34
Arándano del monte Paektu ····· 37
Albarillo de Hoeryong ····· 39
Seda de Nyongbyon ····· 41
Barnizado de laca de Thaechon ····· 43

Kuksu de Pyongyang en caldo frío

Desde la antigüedad, el *kuksu* en caldo frío de Pyongyang es uno de los platos representativos de la nación coreana.

Hecho con harina de alforfón, es muy suave al tacto, con un aroma peculiar y agradable al paladar.

Es famoso por las materias primas, el líquido, el *kumi* (carne, verdura y fruta que se pone sobre el plato), el aderezo, el condimento, el recipiente y la forma en que ponen los fideos en el plato.

Su materia principal es la harina de alforfón, conocido desde la antigüedad por sus propiedades que contribuyen a la longevidad.

La adecuada elasticidad de los fideos provoca una sensación especial en el paladar y pica el apetito.

El sabor del plato se decide en su mayoría por el del caldo.

Se utiliza el caldo de una ensalada llamada *tongchimi* o de carne.

Tongchimi se prepara metiendo el nabo salado en la tinaja con buena cantidad de agua que más tarde resulta muy refrescante. Por su parte, para el caldo de carne se utiliza la de res, cerdo y pollo.

El *kuksu* de alforfón con los caldos de *tongchimi* o carne, famoso en la región de Pyongyang, es fresco y sabroso.

La forma singular con que se ponen los fideos en el plato contribuye al buen sabor del manjar. Para dar mayor frescura se utiliza el plato de latón.

En el plato se pone primero cierta cantidad de caldo, se le echa una buena cantidad de fideos, sobre estos el *kimchi*, trozos de carne, huevo, pera, pepino, cebollín y chile en tiritas y se le vierte el caldo.

El *kuksu* de Pyongyang constituye uno de los platos más simbólicos de la nación coreana.

Onban de Pyongyang

Es un manjar tradicional compuesto por el arroz y otros ingredientes que se colocan encima de él, entre ellos la carne, las verduras, el hongo y los huevos. Se le vierte el caldo antes de comerlo.

Entre las variedades del *onban* se destaca el de Pyongyang, uno de los cuatro platos más representativos de esta región.

Tiene una presencia y sabor peculiares por llevar como uno de sus ingredientes la tortilla de lenteja verde y resaltar el sabor típico del pollo utilizando la sal y la salsa de soya en lugar de otros condimentos estimulantes.

Su manera de cocinar es como sigue:

Se cocina el arroz y se muele la lenteja verde para hacer la tortilla.

El hongo se escalda en agua hirviendo y se fríe.

Se cuece el pollo. Cuando el agua comienza a hervir se quita la grasa y las espumas que emergen en su superficie, se saca el pollo y se le echa la sal.

Se prepara una salsa de soya, cebollín, ajo, aceite de ajonjolí, pimienta en polvo y sésamo.

En un cuenco se sirve el arroz, se colocan sobre él la tortilla de lenteja verde, el pollo en tiritas, el hongo y la salsa, se le vierte el caldo sin que se sumerja dentro de este y se le echa la tortilla de huevo en tiritas.

Yakbap

Es un manjar de larga historia y típico de la región de Kaesong, cuyos habitantes lo consideran como plato especial en el día de la luna llena de enero según el calendario lunar, en los cumpleaños y fiestas y para huéspedes especiales.

Se deja a remojar el arroz glutinoso y se lo cuece en una marmita.

Se descarrillan y se despedazan las castañas. A las azufaifas se les quita el hueso y se las cuece suficientemente en la olla para obtener de ellas un jugo espeso.

Se le echa la miel al arroz, se lo condimenta con la salsa de soya y se mezcla el arroz con el aceite de ajonjolí, pedazos de castaña y el jugo de azufaifas.

Se mete esa masa en un recipiente hermético, se lo pone dentro de una marmita con cierta cantidad

de agua, se la tapa y se lo pone a cocer primero en fuego intenso. Más tarde se regula el fuego para cocerlo por más tiempo, hasta que el arroz adquiera el color rojo y el brillo.

Se lo sirve en un tazón y sobre él se colocan los granos descascarados de piñón y la canela en polvo.

En otras versiones se le echa, además de la castaña y la azufaifa, el caqui seco, el helecho, el hongo y la nuez.

Por su singular manera de confección, presencia elegante, aroma y propiedades nutritivas, es conocido como uno de los platos representativos de la nación coreana que contribuyen a la longevidad.

Tok

Se prepara amasando y cociendo la harina de arroz o cociéndolo para luego obtener de él una masa glutinosa en un mortero. Es un plato preferido por todos los coreanos.

Chaltok

A los coreanos les encanta comerlo tanto en las fiestas como en los días ordinarios.

Primero se sumerge el arroz glutinoso en el agua por algunas horas, se lo cuece en una marmita, se

le esparce el agua salada, se lo vuelve a cocer y se le golpea en un mortero o sobre una piedra plana hasta obtener un pan pegajoso.

Suelen untarla con miel o harina, principalmente de judía roja, soya o ajonjolí. También se utiliza la azufaifa, la castaña, el caqui y el hongo en pedazos.

Ayuda el tratamiento de gastropatía, tonifica el cuerpo y contribuye a la digestión.

Es una costumbre coreana colocarlo sobre la mesa principal de la boda.

Songphyon

Se moldea la harina de arroz en cierta forma con un relleno y se la cuece colocándola sobre una capa de pinochas. Suelen elaborarlo con el arroz de la primera cosecha del año.

Ante todo se lo sumerge en agua y se obtiene de él la harina.

Se cuece suficientemente la judía roja. Se la machaca agregándole el azúcar y la sal y de ella se hacen bolitas del tamaño de la castaña.

Se amasa la harina de arroz con agua hirviendo,

de ella se separa un trozo para darle una forma de media luna o una almeja con la judía como relleno.

Esos trozos se colocan sobre una capa de pinochas en una marmita y se los ponen a cocer a vapor. Si están cocidos, se los barniza con el aceite de ajonjolí antes de servirlos.

Sus rellenos pueden ser, además, de castaña, azufaifa, sésamo o artemisa.

Se puede variar su color y aroma agregándole hojas de plantas silvestres como artemisa o colorantes.

Paeksolgi

Se amasa la harina de arroz con poca agua y se la cuece a vapor. Se le denomina así por su color blanco como la nieve. Su materia prima es el arroz.

Ante todo se lo deja sumergido en el agua por un tiempo suficiente, se le escurre el agua y se lo muele para obtener su harina.

Se la amasa con un poco de agua. Se destroza la

masa en partículas menudas, se las pasa por una criba y se las cuece sobre una marmita a fuego intenso.

Una vez cocida la masa, se esparce la harina sobre su superficie y se la vuelve a cocer. Después de cocida, se la deja un ratito en la olla, se la saca y se la corta en pedazos.

Por su apariencia elegante y su buen sabor, el plato aparece en la mesa en distintas ocasiones.

Sopa de múgil del río Taedong

Es uno de los platos típicos de la región de Pyongyang.

El múgil se pesca en distintas partes del país, pero el más ideal como sopa es el que se pesca en el río Taedong de Pyongyang.

Es una cortesía de los pyongyaneses servir su

sopa a los visitantes distinguidos.

Por su sabor incomparable y valores nutricionales, la sopa goza de gran fama en todo el país. Cualquiera piensa que probarla es uno de sus deberes indispensables como visitante a Pyongyang. Y la primera pregunta que le hacen sus coterráneos tras su regreso es si le ha gustado la sopa de mújol.

Su manera de elaborar es como sigue:

Primero se le quitan las escamas y se le destripa al pescado. Se lo limpia y se lo corta en pedazos. Se los mete en una olla, se le vierte el agua fría, se le echa un saquito con pimientas y se pone a hervir el agua.

Cuando la sopa esté hervida suficientemente y emerge en su superficie la grasa amarilla, se sacan las pimientas, se la sala y se sirve la sopa junto con los pedazos de mújol, la cual puede acompañar ajo o jengibre.

Sinsollo

Es uno de los manjares que representan la cocina coreana consistente en cocer en un hornillo redondo los productos más deliciosos del monte, la llanura y el mar.

Antes se refería a un recipiente de estructura peculiar que servía para cocinar distintos platos, pero con el tiempo pasó a aludir al manjar en específico.

Para *sinsollo* se utilizan más de 30 materias como la carne de res, faisán, pollo y cerdo, el hígado de vaca, la holoturia, el camarón, la zanahoria, el perejil, el ruiponce, etc.

Método de procesamiento:

Preparar guisos, frituras, seviches y albóndigas, según las características de cada materia, ponerlos dentro de *sinsollo*, echarles el caldo de carne,

sazonarlos con sal y cocinarlos con el carbón verde que se coloca en el centro del recipiente.

Ocupa el primerísimo lugar entre todos los platos coreanos por las materias primas, los ingredientes y la manera de su elaboración.

Por su buen sabor y elementos nutritivos como proteína, aceite, vitaminas, minerales y glúcidos, está ampliamente conocido como alimento salubre.

Su talle especial lo coloca entre los platos ideales para el banquete.

Es un manjar del que comen varias personas, por lo que requiere de cucharas y platillos para cada una de ellas.

Samgyethang

Todo el hombre desea una larga vida.

Desde la antigüedad la nación coreana ha desarrollado platos que favorecen la salud y la longevidad.

Ya están conocidos ampliamente el buen sabor y la fácil digestión del pollo y la eficacia medicinal del famoso *insam* de Corea.

Los dos constituyen materias primas de *samgyethang*. Antes se utilizaba el *sansam*, pero este fue sustituido por el *insam* desde que este comenzó a cultivarse.

El pollo más preciado es el negro.

Primero se limpia el pollo y se le corta la cabeza y las patas. Se mete en el vientre el *insam* y se lo cierra cosiéndolo con el hilo.

Se lo pone a cocer en la olla o cacerola con mucha agua, quitando las espumas sucias que suben en su superficie. Se lo cuece a fuego lento

hasta que esté suficientemente cocido. Se lo saca y se lo sirve con sal.

El *samgyethang* protege la salud en los días caniculares y ayuda a superar la debilidad física y restablecer de la enfermedad.

La raíz, las hojas, los tallos, los capullos de flores y los frutos del *insam* contienen glucósido, sacarino, extracto, aminoácido, péptido, ácido orgánico, minerales, microelementos, vitaminas y flabonoide.

Gracias a lo cual, el *samgyethang* es un tónico eficaz.

Kimchi

Es una de las comidas típicas de Corea.

Es una tradición de la cocina coreana no excluirla jamás aunque sea una mesa abundante y acompañarla siempre con platos grasientos de carne, el *tok* y la tortilla.

Tiene un sabor singular y contribuye a la longevidad al contener gran cantidad de vitaminas y otros elementos nutritivos.

Su frescura, su acidez y sus chiles rojos le hacen agua la boca a cualquier coreano.

Thongbaechukimchi

Sus variantes más representativas son el *thongbaechukimchi,* el *tongchimi,* el *posamkimchi* y el *kaktugi*.

El *thongbaechukimchi* es la acelga entera salada y después fermentada con el condimento.

Para hacer el *tongchimi* se mete el nabo entero dentro de una buena cantidad de caldo y se le fermenta. Su caldo es transparente y fresco.

El *posamkimchi* se elabora metiéndole condimentos entre las hojas de la acelga salada, se la corta en trozos, se los envuelve con hojas anchas y se los fermenta.

Tongchimi

Posamkimchi

Kaktugi

El *kaktugi* son cuadritos de nabo que llevan condimentos y que son fermentados.

Es altamente nutritivo y tiene varios efectos fisiológicos.

La polisacarina y la lignina que contiene activan las funciones del estómago y los intestinos, ayudan la digestión y forman líquidos viscosos en las vísceras, con lo cual reduce el colesterol y aporta a la prevención y el tratamiento de la hipertensión, la hiperlipemia, la cardiopatía y la adiposis.

Los activadores fisiológicos del pimiento y el ajo previenen el envejecimiento de las células, destruyen las bacterias dañinas, alivian el dolor y refuerzan la inmunidad.

Especialmente, el ajo mata las bacterias causantes de la intoxicación alimentaria y la úlcera gástrica y activa el metabolismo, contribuyendo a quitar el cansancio y recuperar la fuerza.

El *kimchi* se elabora tanto de forma casera como industrial.

Licor de Pyongyang

Se obtiene por medio de la destilación del alcohol tras la maduración y fermentación de materias primas de almidón.

Con anterioridad tenía varias denominaciones como *hwaju*, *roju* y *paekju*, por utilizar la leña, el rocío como producto del enfriamiento del vapor y por ser cristalino y diáfano.

Su difusión data de mediados del siglo XIII del período de Coryo. Entre todos los aguardientes tradicionales, es el de mayor graduación alcohólica. Ampliamente divulgado durante la Dinastía Feudal de Joson, en un inicio se utilizaba con fines terapéuticos y paulatinamente se fue generalizando para las masas.

Lo bebían con predilección en las regiones septentrionales del país, entre otras las provincias Phyong-an y Hamgyong. Sus lugares de origen son Pyongyang, Kaesong y Andong.

Sus materias primas son el maíz y el arroz y su graduación alcohólica es de 25%.

Se caracteriza por su sabor pulcro, suave, fino y agradable, lo cual se debe a su elaboración a base del alcohol etílico puro y el agua refinada con tecnología de punta.

El licor con el sabor tradicional que goza de popularidad es la bebida nacional.

Otras especialidades

Insam Coryo de Kaesong

Corea cuenta con muchas plantas medicinales que contribuyen a la salud del hombre y que se cultivan, se elaboran y se utilizan desde la antigüedad.

Especialmente el *insam*, cuyo nombre se originó de la forma de su raíz semejante al hombre, comenzó a cultivarse desde varios milenios atrás y hace más de mil años que se denomina como *insam* Coryo y está ampliamente reconocido como panacea mágica.

Parcelas de *insam*

Fruta de *insam*

La gran popularidad de que disfruta el *insam* de Coryo de la región de Kaesong se debe a sus sorprendentes efectos medicinales que tienen su origen en el clima y el suelo en que se cultiva.

Las granjas de *insam* situadas a orillas del monte Song-ak, ciudad de Kaesong, reconocidas ampliamente como ideales plantíos del *insam*, heredan y perfeccionan el método de cultivo de *insam* a partir de la variedad pura.

El *insam* Coryo de Kaesong contiene una decena de glucósidos de *insam*, entre ellos aminoácido, vitaminas, gran cantidad de monosacáridos y multisacáridos, sustancias inorgánicas y amilasa.

Se divide en el *susam* con 70-80 % de humedad que se recoge directamente del campo, el *paeksam* con 11% de humedad que es el *susam* limpiado

en agua, pelado y desecado, el *hongsam* que es el *susam* cocido al vapor y secado al sol, el *tangsam* que es el *susam* sin raicillas y cocido con el azúcar y el *misam* que son las raicillas desecadas.

En Pyongyang y otras localidades hay muchas bases de elaboración y procesamiento de *insam*. Entre ellas, la Fábrica Procesadora del *Insam* Coryo de Kaesong situada en la ciudad de Kaesong, centro de cultivo y procesamiento de *insam*, es una base moderna e integral dedicada a procesar en grandes cantidades decenas de variedades de tónicos y alimentos salubres con el *insam* de 6 años, el de mayor eficacia para tonificar el cuerpo, activar la inmunidad, proteger al hombre de los rayos radioactivos y combatir el envejecimiento y el cáncer.

Las variedades de sus productos son centenares, entre otras el aromático aguardiente de *insam* Coryo de Kaesong, que ayuda a recobrar la juventud y el vigor y que ha conquistado medallas de oro en varias ferias internacionales.

Por proteger los cinco órganos del cuerpo humano, influir positivamente sobre el cerebro y el sistema sanguíneo y activar el metabolismo, los

productos hechos con el *insam* como tónicos, alimentos y cosméticos tienen una demanda cada vez mayor.

La Asociación de *Insam* de Corea se esfuerza por preservar y desarrollar los métodos tradicionales de cultivo y procesamiento del *insam* Coryo de Kaesong, protegido por la ley de la RPD de Corea.

Conforme a la demanda mundial que se incrementa por su eficacia singular para la salud y la longevidad, también se promueven la cooperación y el intercambio internacionales según el principio del crédito y el provecho real.

En el nuevo milenio el *insam* Coryo de Kaesong que se enorgullece de sus excelentes efectos medicinales e historia milenaria, sigue contribuyendo al fomento de la salud y la cultura de la humanidad.

Hongo de pino del monte Chilbo

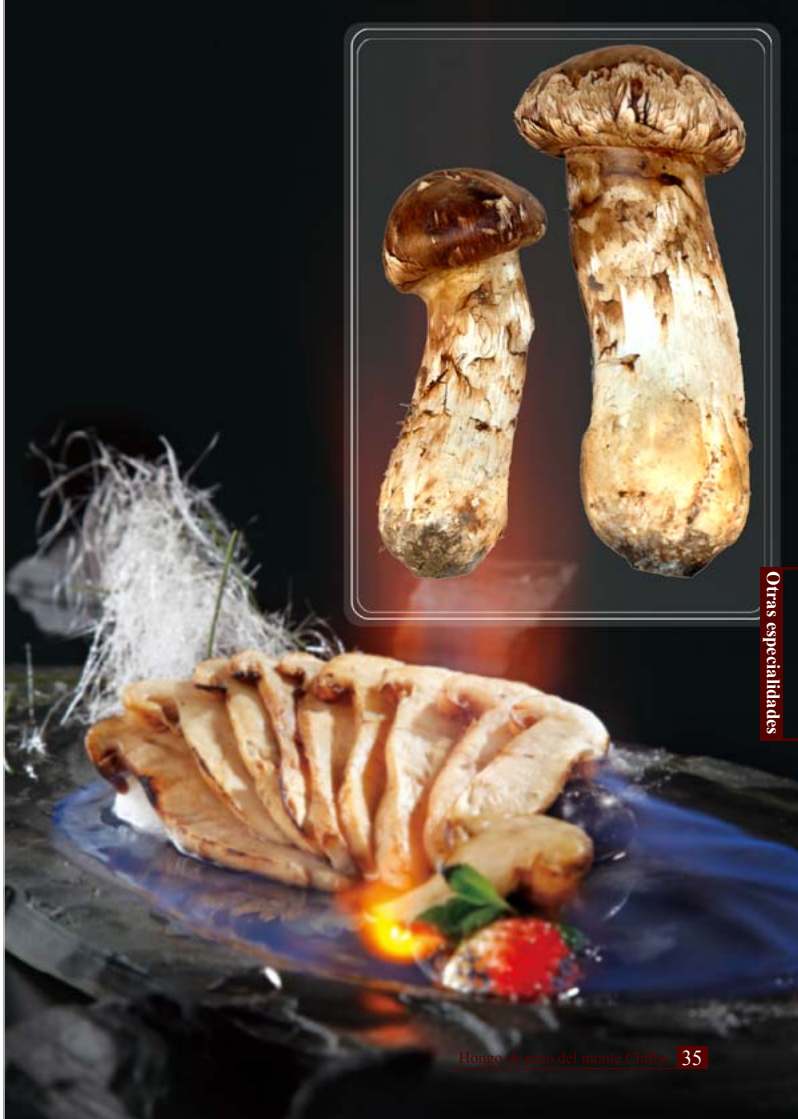
Por su singular sabor y olor, es uno de los hongos más apreciados de Corea.

El diámetro del sombrero es de 8-20 centímetros.

La superficie es de color marrón claro u oscuro. El color de su parte céntrica es más oscuro. El hongo tiene un cuerpo grueso de color blanco y exhala un aroma peculiar. El sombrero es cilíndrico y tiene 10-20 centímetros de altura y 1,5-3 de diámetro. Generalmente la parte superior tiene el mismo grosor que la inferior, siendo esta más gruesa a veces.

El hongo se da principalmente en la primera quincena de septiembre, temporada de frecuentes lluvias y vientos del sudeste, el aire fresco y la gran diferencia de temperaturas diurna y nocturna.

Es aromático por sus componentes como el



Licor del hongo de pino

ácido de canela.

Por ser muy sabroso y nutritivo, se lo elabora como guiso o conserva. Además, se lo pulveriza para su uso como condimento.

Fortalece el cuerpo, ayuda la digestión, calma el dolor, combate la pesadez y elimina la flema. También tiene propiedades anticancerosa y diurética.

Arándano del monte Paektu

En altas zonas de la región del monte Paektu abundan los arándanos, ocupando una extensión total de 30 mil hectáreas, de los cuales se elabora una gran variedad de alimentos.

Es un arbusto de hojas caducas con una altura de 30-40 centímetros, con una máxima de 1,2 metros.

Sus flores abren entre fines de junio y julio en un grupo de dos o tres en los extremos de las ramas añejas.

De finales de julio a finales de septiembre se maduran sus bayas de color violeta intenso.

Hace muchos años que el arándano se emplea contra la tos, la diarrea, la hemorragia y el sarampión infantil y para la recuperación de las parturientas.

Su consumo continuo limpia la sangre y previene la hipertensión y la arteriosclerosis.

También tiene efectos tonificantes y refrescantes, por lo que se lo come crudo o se elaboran con él licor, refresco o jalea.

Asimismo, se aprovecha como materia prima de distintos alimentos, tinturas y medicinas.

Albarillo de Hoeryong

Es una variedad de albaricoquero de excelente calidad y muy resistente al frío.

Sus flores blancas engalanan el paisaje primaveral y sus frutos maduros proporcionan placer y satisfacción.

Se cultivan mayoritariamente en Hoeryong y otras zonas septentrionales y céntricas del país.

Su fruto pesa alrededor de 60 gramos. Su piel es

amarillenta y rojiza en la parte que más toma el sol.

Su carne, igualmente amarillenta, lleva mucho líquido y azúcar y poca acidez. La semilla tiene propiedades terapéuticas.

El fruto contiene el azúcar (7,92-8,18%), el ácido orgánico (1,04-1,83%), la vitamina C (1,88-7,7 mg%), enzimas y microelementos.

Descuella entre toda la especie por su fragancia y sabor.

Con el albarillo se elaboran conservas, licores y otros productos. También surte eficacia en el tratamiento de varias enfermedades.

Seda de Nyongbyon

Nyongbyon, lugar donde se ubica el pintoresco Yaksandongdae, es ampliamente conocido entre los

coreanos por la larga historia de su seda, materia del traje tradicional.

Según los datos históricos, la región de la provincia de Phyong-an a la cual pertenece Nyongbyon era el centro de confección y mayor productor de los tejidos de seda.

Fue allí donde se confeccionaban tejidos como *hapsaju*, *hangra* y *chilsaekdan*, de los cuales el primero cobró fama en todo el país.

En el proceso de su confección, los nyongbyoneses aprendieron a elaborar *mobondan*, un tejido de seda de excelente calidad propiamente coreana. También fabricaron devanadora que contribuyó en gran medida a la confección de seda en el país.

A la seda de Nyongbyon se le conoce hoy con denominaciones como *yaksandan* y *kuryongdan*.

Sus variadas estampas que dejaron huellas indelebles en la tradición cultural de la nación siguen constituyendo la tendencia del vestido tradicional.

Barnizado de laca de Thaechon

La laca procedente de la planta *Rhus verniciflua* es un barniz natural que no se puede obtener por ningún método químico.

Como líquido grisáceo, se torna al negro, rojo o marrón al contacto con el aire.

La laca sólida se pule para que dé un brillo ofuscador.

De todas sus variantes la más excelente se da en la región de Thaechon de la provincia de Phyong-an del Norte, que ofrece condiciones

naturales y geográficas idóneas para el cultivo de la mencionada planta, entre ellas la alta precipitación anual y la gran humedad del suelo.

Desde hace muchos años en varias zonas incluyendo Pyongyang se venden muchas artesanías barnizadas de la laca de Thaechon, consideradas como modelo de su especie.

Se caracterizan por su tamaño reducido, apariencia elegante y el contraste claro e intenso de los colores.

Especialidades de Corea

Autor: Sin Kwang Il

Redacción: Song Jin Song

Traducción: Pak Yong Sam

Ediciones en Lenguas Extranjeras
República Popular Democrática de Corea

Diciembre de 111 de la era Juche (2022)

E-mail: flph@star-co.net.kp
http://www.korean-books.com.kp

Ediciones en Lenguas Extranjeras
RPD de Corea
111 de la era Juche (2022)

ISBN 978-9946-0-2157-7